

**Н. С. Карвацька, В. М. Пашковський, Р. І. Рудницький, В. Г. Деркач,
Т. Г. Карвацька**

**КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ
ПРИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ, ПОВ'ЯЗАНИХ ЗІ СТРЕСОМ**

*Буковинський державний медичний університет
(кафедра нервових хвороб, психіатрії та медичної психології), м. Чернівці*

Когнітивна психотерапія А. Бека – метод психотерапії, спрямований на зміну викривлених когнітивних процесів у хворих із афективними розладами, а саме - на зміну внутрішнього відчуття безнадії та безперспективності. Основна увага при цьому приділяється пізнавальним процесам психіки і наголос робиться на особистості, на її логічних здібностях. В основі психотерапії лежить навчання новим способам мислення. Основним завданням такої психотерапії є досягнення зміни в сприйнятті себе й навколишньої дійсності; при цьому усвідомлюється, що знання про себе й світ впливають на поведінку, а поведінка та її наслідки впливають на уявлення про себе та світ. Також основними цілями когнітивної психотерапії є виправлення помилкової переробки інформації; допомога хворим у зміні переконань, які підтримують дезадаптивну поведінку й не адаптивні емоції.

У технічному аспекті когнітивна терапія використовує поведінкові методи. Саме зміна поведінки є одним із найбільш ефективних способів зміни думок, образів і переконань.

Водночас біхевіоральна психотерапія безпосередньо спрямована на подолання пасивності, реакції уникнення та вегетативної дисфункції у хворих.

Усе це зумовлює актуальність використання даних методів психотерапії в лікуванні хворих із невротичними, пов'язаними зі стресом, розладами.

Метою нашого дослідження стало встановлення ефективності застосування когнітивно-біхевіоральної психотерапії у хворих із невротичними, пов'язаними зі стресом, розладами.

Обстежено 30 пацієнтів із невротичними, пов'язаними зі стресом, розладами, серед яких 78% склали жінки, віком 24-47 р. Хворі були поділені на

дві групи – основну і контрольну. В основній групі хворим, окрім звичайної медикаментозної терапії, застосовували когнітивно-біхевіоральний метод психотерапії з метою дезактуалізації психотравмівних переживань і мобілізації особистісних резервів пацієнтів. На початку і в кінці лікування були використані методики дослідження особистісної та реактивної тривожності за Спілбергером, рівня депресії за шкалою Гамільтона.

На основі даних анамнезу, клініко-психопатологічного дослідження і показників за шкалами Гамільтона, Монтгомері-Асберга, Спілберга у більшості обстежених хворих на початку лікування виявлено середній і високий рівень особистісної і реактивної тривожності та депресії.

У результаті проведеного медикаментозного лікування і когнітивно-біхевіоральної психотерапії в основній групі хворих із невротичними, пов'язаними зі стресом, розладами позитивна динаміка з вірогідною редукцією основних симптомів виявлялася наприкінці першого тижня, і зменшення реактивної тривоги і зникнення депресії на 3-му тижні терапії. Негативний погляд на світ, негативне бачення майбутнього і негативний погляд на себе (когнітивна тріада депресії) у хворих у процесі психотерапії змінилися на реалістичне сприйняття з оптимістичною оцінкою. Характерним також було покращення когнітивних показників, підвищення психофізичної активності, збільшення впевненості у власних силах, поліпшення міжособистісних відносин, якості життя, гармонізації особистості, нормалізації настрою, зменшенні невротичних реакцій і симптомів, ліквідації страху та невпевненості, зниженні особистісної та реактивної тривожності.

Таким чином, проведене дослідження показало високу ефективність використання когнітивно-біхевіоральної психотерапії у комплексному лікуванні хворих із невротичними, пов'язаними зі стресом, розладами, у вигляді покращення психічного стану пацієнтів, підвищення рівня соціальної адаптації, формування навичок самостійного вирішування проблем.